
العتبة العباسية المقدسة
العدد
42
للأعمار 12-17 سنة
حيدرة
مجلة شهرية تعنى بشؤون الفتيان
تصدر عن قسم الشؤون الفكرية والثقافية شعبة الطفولة والناشئة
العدد ٤٢ شهر جمادى الآخرة / ١٤٤٠هـ آذار /٢٠١٩م
اضطراب
الوسواس القهري
٢٣

محتويات هذا العدد



رقم الايداع في دار الكتب والوثائق
1270

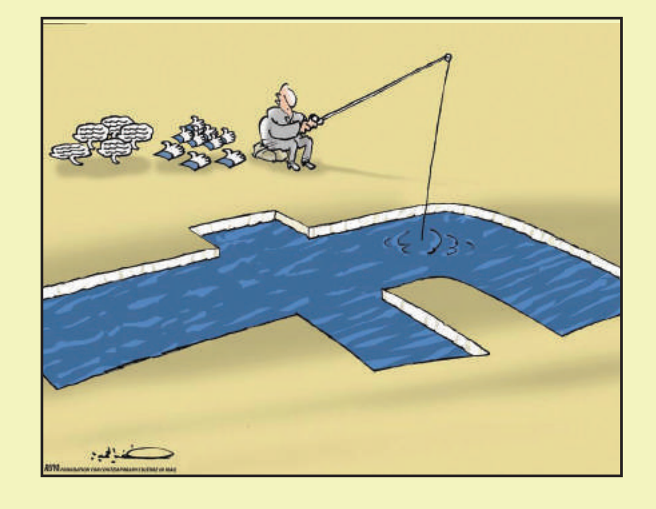


الإشراف العام	عقيل عبد الحسين الياسري
رئيس التحرير	علي البدري
مدير التحرير	أحمد الخالدي
هيئة التحرير	مرتضى خالد العظيمي
المشاركون	لبيب السعدي
رسوم	عباس راضي علي رستم
كاريكاتير	خضير الحميري
التصميم والاخراج الفني	علي عوني
التدقيق اللغوي	مصطفى كامل محمود











على قيد الأمل

الكثير منّا يعيشون حياتهم بلا أمل، فتكون الحياة عبارة عن ثقل كبير على أكتافهم ويعيشون أيامهم بصعوبة وألم، يغضبون بسرعة، يائسون من كل تغيير ومتشائمون من التغيير، لا يستطيعون أن يحسنوا من أحوالهم، ويفتقدون الرغبة بتطوير واقعهم وكأن الهموم قد غلبتهم، نعم في هذه الحياة الكثير من المصاعب، والتحديات والهموم والأحزان لكن الانسان يجب أن يكون على ثقة بأنه أقوى من هذه الهموم والاحـزان والمصاعب لأنه مؤمن وان الله قد وعد المؤمنين بالنصر على جميع الهموم والمصاعب حين قال (وَكَانَ حَقًّا عَلَيْنَا نَصْرُ الْمُؤْمِنِينَ) فهذا وعد من الله الذي يملك كل الحياة ومسبباتها، وبيده خزائن السماوات والارض أن يعينك اذا استعنت به وآمنت به فقد قال في كتابه الكريم (إِنَّ اللَّهَ يُدَافِعُ عَنِ الَّذِينَ آمَنُوا) فالايمان بالله يوفر لنا الحماية الإلهية، فيعيننا في ضعفنا ويشفينا من مرضنا ويحقق لنا كل أمنياتنا حينما نتمنى ونطلب منه، فمع كل هذه الوعود الإلهية يجب أن تهون مصاعب هذه الحياة وتتبدد أحزانها ونبقى على أمل جميل بدعم وحماية الله لنا حتى نعيش سعداء ونتجاوز كل المصاعب.

• رئيس التحرير

قصة : علي البدري
رسوم : عباس راضي

ثقة الاسلام

على أحد جسور نهر دجلة القديمة وقف حيدر وصديقه أحمد يشاهدان الأجواء الساحرة التي كانت تعيشها طيور النورس وهي تتنقل بين شواطئ النهر و قباب ومنارات المدرسة الآصفية، سأل أحمد باستغراب، ما هذه القباب يا حيدر، هل هو مسجد يطل على النهر؟ قال حيدر: انها المدرسة الآصفية يا أحمد وفيها مرقد رجل عظيم الشأن، قال أحمد ومن هذا الرجل الذي يدفن في مدرسة يا حيدر؟ قال حيدر: إنه الشيخ محمد بن يعقوب الكليني المعروف بـ (ثقة الإسلام) وهو من كبار مُحدِّثي المسلمين وكان الناس يرجعون إليه في مسائلهم الاجتماعية والفقهية لفضله وعلمه وتقواه و بحسب ما يروى عن السيد الخوئي (أعلى الله مقامه) أنّ ولادته كانت في بدايات الغيبة الصغرى للامام المهدي (عجل الله فرجه) في قرية (كُلين) إحدى توابع مدينة الري، ينتسب الكليني إلى بيت أصيل طيب معروف في الري، وقد عرف من رجال هذا البيت مجموعة من العلماء وحملة الحديث والفقه قال أحمد وكيف نشأ في بيت العلم والمعرفة هذا؟ ابتسم حيدر وقال: نشأ الكليني في مدينة حَوَتْ جميع المذاهب من الإسماعيلية، والأحناف، والشافعية، فضلاً عن الشيعة الإمامية، فكان على معرفة جيدة بآراء



ونظريات تلك المذاهب الكلامية والفقهية، وإلى جانب ذلك قرر الخوض في مجال علم الحديث حفظاً وتدويناً ودرس عند كبار الأساتذة ثم شدّ الرحال صوب مدينة قم المقدسة لمواصلة الدراسة في مجال علم الحديث، قال أحمد وكيف وصل الى بغداد إذاً؟ أدار حيدر نظره على مدينة بغداد وتنهّد ثم قال: ان بغداد عاصمة العلم والمعرفة ولا يمكن لأحد أن يسعى في طلب العلم الا وأتى الى بغداد ليتعلم في مدارسها العظيمة، وقد درس فيها العلوم وأصبح أستاذاً كبيراً يشهد له بالفضل علماء جميع الطوائف الاسلامية، قال أحمد وهل له مؤلفات يا حيدر شوقتني للاطلاع على علوم هذا الرجل؟، قال حيدر له مؤلفات كثيرة منها (رسائل الأئمة و كتاب الوسائل، وكتاب فضل القرآن) وغيرها كثير الا أن ابرز كتبه هو كتاب (الكافي) ويعتبر هذا الكتاب من أهم المصادر لدى العلماء بأقسامه الثلاثة (أصول الكافي، وفروع الكافي، وروضة الكافي) .

سأل أحمد مستغرباً ولماذا سُمي (الكافي) ؟ قال حيدر : ان السبب المشهور لتسمية هذا الكتاب بالكافي مستوحى من كلام الكليني نفسه حيث أنه في مقدمة كتاب الطهارة يقول: (كتاب كافٍ يجمع فيه من جميع فنون علم الدين).

قال أحمد : أنا سعيد جداً بالتعرف على هذا العالم الجليل هيا بنا لنزور قبره فلقد تشوقت إليه.



تكنولوجيا

إعداد : أحمد الخالدي

قشة الحياة
(LifeStraw)



يعاني الكثير من محبي الرحلات والفرق الكشفية من صعوبة الحصول على الماء النقي الصالح للشرب، وتزداد هذه الصعوبة عندما يكون الانسان بعيدا عن مصادر المياه النقية، كوجوده في الغابات او الأرياف او ما شابه ذلك، لذا قام مجموعة من المصممين المتخصصين بتصميم نوع خاص من القناني القابلة لتنقية الماء بشكل فوري والتي تسمى بقشة الحياة(LifeStraw) وهو فلتر للماء يتم استخدامه من قبل شخص واحد ويمكنه أن يرشح ١٠٠٠ لتر من الماء كحد أقصى، وهذا يكفي احتياجات شخص واحد لمدة عام كامل، وتقوم هذه القناني (الفلاتر) بإزالة ٩٩،٩٩٩٪ من البكتريا الموجودة في الماء و٩٩،٩٪ من الطفيليات، ويوجد من هذه الفلاتر حجم أكبر مخصص للعائلة. تم تصميم هذه الفلاتر من قبل الشركة السويسرية (فيسترغارد فراندسن) للاستخدام الفردي ويمكن استخدامها في الدول النامية ولتوفير الماء النقي اثناء الكوارث الإنسانية. وتستطيع قشة الحياة العائلية تنقية ١٨،٠٠٠ لتر من الماء كحد أقصى، حيث تستطيع تأمين مياه صالحة للشرب لعائلة مكونة من ٥ أفراد ولفترة تصل إلى ثلاث سنوات، ووزعت قشة الحياة وقشة الحياة العائلية في زلزال هايتي عام ٢٠١٠، وفي فيضانات باكستان عام ٢٠١٠، وفي فيضانات تايلاند عام ٢٠١١، وفي مقاطعة ميوتومو (Mutomo) في كينيا التي عانت من الجفاف على المدى الطويل.

يعاني الكثير من الطلاب صعوبة تعلم اللغة الإنجليزية لذلك اخترنا لكم تطبيقين ليكون تعلم اللغة الإنجليزية اكثر متعة وفائدة.

تعلم اللغة الانجليزية باتقان

learn

يمنحك هذا التطبيق القدرة على تعلم الانجليزية بدون معلم بكل سهولة وهو مقسم الى مجموعة مراحل تبدأ معك من الاساسيات حتى الاتقان ويشتمل على المراحل الأساسية والمراحل المتقدمة والقصص .
ومتوفر على نظام اندرويد



دوولينجو(duolingo)



يُمكّنك هذا التطبيق من تعلم أكثر من لغة ويحتوي على عشرات اللغات لكن ما يهمنا هو اللغة الإنجليزية وهو متوفّر للناطقين باللغة العربية، يستطيع الطالب من خلاله استغلال الساعات المهدورة يومياً في المواصلات وأوقات الفراغ في تعلم دروس جديدة في اللغة المفضلة لديه؛ إذ يتضمن كل درس مجموعة متنوعة من اختبارات النطق والاستماع، والقراءة والترجمة.
ومتوفر على نظام اندرويد.

قراءة: أحمد الخالدي



حياة حشرة

هو فيلم رسوم متحركة من إنتاج شركة والت ديزني تم انتاجه عام ١٩٩٨م، يتناول الفيلم في قصته موضوعا مهما وهو نبذ الخوف ومقاومة المحتل الغاشم الذي يحاول أن يسرق جهد غيره ويستعمر أرضا غير أرضه وينهب خيراتها، فقد بدأ الفيلم في أول مشاهده في إحدى تجمعات النمل وكيف كانوا يَجنون محاصيلهم من الحبوب وغيرها، ثم تأتي عصابة من الجراد الشرير والتي تسيطر على هذه المجموعة من النمل وتطالبهم بجمع الحبوب لصالحها في وقت محدد بينما يقضي الجراد وقته في اللعب واللهو وقد صارت مطاليب الجراد عبئا إضافيا على النمل، اما ذكر النمل (فليك) وهو بطل فيلمنا وهو المخترع الوحيد في مجموعة النمل لكن اختراعاته كانت تسبب المتاعب لباقي النمل، فقد كان له موقف مختلف إزاء معاملة الجراد لمجموعة النمل لذا قرر الرحيل عن وطنه والذهاب إلى مدينة مجاورة من أجل الاستعانة بحشرات مقاتلة لمعاونة قومه على مقاومة سيطرة الجراد عليهم، فيوافق حكماء النمل على رحيل (فليك) من أجل التخلص من متاعبه التي يسببها دائما بواسطة اختراعاته. وبعد عدة مغامرات وأحداث كوميدية يصل (فليك) الى مدينة مجاورة ويتعرف على مجموعة من الحشرات يعملون في السيرك لكنه

كان يعتقد ان تلك الحشرات مقاتلات فيطلب منهن المساعدة فيذهبن معه الى مدينته وبعد عودته معهن إلى مدينته يكتشف أنهن حشرات سيرك تم طردهن من العمل ووافقوا على المجيء معه من أجل المال لذلك يخفي (فليك) هذا الأمر عن قومه حتى ينكشف أمرهن بواسطة مدير السيرك الذي جاء إلى مستعمرة النمل بحثا عن الحشرات التي كانت تعمل معه في السيرك. وبعد ذلك يتم تدارك الامر وتقرر الحشرات البقاء معه ومساعدته وبفضل ذكائه يقوم باختراع مركبة طائرة على شكل طائر من الخشب وأوراق الأشجار لكي يخيفوا به الجراد، ثم تنجح الخطة ويهرب الجراد بلا عودة.

نتعرف في هذا الفيلم على عدة رسائل مهمة منها:

- ان العالم اليوم ينقسم الى قسمين: الاول/ قوى حاكمة ظالمة (متمثلة بالجراد)، والثاني/ شعب مقهور مغلوب على أمره (متمثل بمستعمرة النمل) ولا بد للتخلص من هذه القوى الظالمة أن تكون النوايا خالصة والقلوب متحابة والاكف متحدة من أجل تحقيق هدف واحد وهو مقارعة



الظلم ومقاومة الطغيان، ولا بد أيضا من طلب المعونة اذا اقتضى الامر من ذوي الخبرة والتجربة.

- ان الاستسلام والخوف وعدم المبادرة للتغيير هي صفة معظم الشعوب المغلوبة على امرها ومثل هذه الشعوب تحتاج الى قائد شجاع ومضحٍ وحكيم قادر على اختيار أفضل الحلول للخروج من المشاكل ولا بد لهذا القائد أن يستشير العقلاء من قومه ويستعين بالتجارب الناجحة التي أوصلت البلدان الأخرى الى الحرية والتطور.
- ان اتحاد الكلمة وتحشيد الرأي العام باتجاه فكرة واحدة يستطيع ان يصنع المعجزات كما حصل في طرد الجراد من مستعمرة النمل وهذا درس بليغ ينبغي لنا أن نتعلمه ونطبقه في حياتنا.

إعداد: أحمد علي

البعث والمعاد الجسماني

الجزء الثاني

ذكرنا في الجزء السابق ان المعاد هو اعادة الانسان في يوم البعث والنشور ببدنه بعد الخراب، وإرجاعه إلى هيئته الاولى بعد أن يصبح رميماً.

والايمان بهذه العقيدة يُعدُّ ضرورة من ضروريات الدين الاسلامي، وقد وردت في القرآن الكريم آيات كثيرة تدل على هذه العقيدة منها:

﴿أَيَحْسَبُ الانسانُ أَلَّن نَّجمَعَ عِظَامَهُ ۞ بَلَى قـدِرِينَ عَلَى أَن نُّسَوِّيَ بَنَانَه﴾. الاية ٣ من سورة القيامة.

﴿وَإن تَعجَبْ فَعَجَبٌ قَولُهُم أَإذا كُنّا تُراباً أَءِنّا لَفي خَلْقٍ جَديد﴾. الاية ٥ من سورة الرعد.

﴿أَفَعَيِينَا بِالخَلقِ الاَوَّلِ بَلْ هُمْ في لَبسٍ من خَلقٍ جَديد﴾. الاية ١٥ من سورة ق.

ولا يجب الاعتقاد في تفصيلات المعاد الجسماني أكثر من هذه العقيدة على بساطتها التي نادى بها القرآن الكريم، وأكثر ممّا يتبعها من الحساب والصراط، والميزان والجنة النار، والثواب والعقاب بمقدار ما جاءت به التفصيلات القرآنية، ولا يجب البحث والتدقيق في دقائق هذه المعرفة ويكفي العلم والايمان بها على الاجمال.

وإذا كان الاعتقاد بالجنة والنار واجبا فهذا لا يعني وجوب معرفة وجودهما الآن أو أنهما ستوجدان في المستقبل، ولا وجوب معرفة بأنّهما في السماء أو الارض، أو غيرذلك من التفاصيل.

إنّ تلك العقيدة في البعث والمعاد على بساطتها هي التي جاء بها الدين الاسلامي، فاذا أراد الانسان أن يعرف تفاصيلها بأكثر ممّا جاء في القرآن ليقنع نفسه دفعاً للشبهات التي يثيرها الباحثون والمشككون بالبحث عن البرهان العقلي أو التجربة الحسية فانّه إنّما يجني على نفسه، ويقع في مشكلات ومنازعات لا نهاية لها.

لذا يكفي الايمان بما أخبرنا به القرآن عن هذه العقيدة وما ورد عن نبينا الكريم والائمة المعصومين (صلوات الله عليهم) في ذكرها ليتحقق قول الله تعالى فينا: ﴿الذين يؤمنون بالغيب ويقيمون الصلاة ومما رزقناهم ينفقون﴾ الاية ٣ من سورة البقرة.





إطلاق العيارات النارية

عالج الدين الإسلامي كل القضايا التي تتعلق بالحريات في مفهومها العام، فجميع الأمور التي لم يرد فيها نص يحرمها هي أفعال مباحة، لكن تبقى هناك شروط مهمة ليكون هذا الفعل مباحا او محرما شرعا ومن أهمها أن لا يكون فيه اذى للآخرين حينها تترتب على ذلك الفعل آثار شرعية وقانونية ومن بين اهم الأفعال التي يمارسها الناس دون الالتفات الى عدم جوازها هو اطلاق العيارات النارية في الهواء، وفيما يلي رأي مكتب آية الله العظمى السيد علي الحسيني السيستاني (دام ظله) في هذه المسألة.

سؤال: إن من أهم التعاليم الإسلامية هو حفظ النظام الإسلامي تجاه المجتمع ولذا فقلوبنا متألمة لما يصدر من بعض الفئات داخل مجتمعنا من إطلاق العيارات النارية، وهذا يؤدي إلى خلق الرعب والخوف وخصوصاً عند الاطفال وقد وقعت حالات قتل غير متعمدة، فما هي نصيحتكم وإرشاداتكم لهذه الفئات التي نأمل منها الطاعة والانصياع لحكم الله عز وجل؟

الجواب: لا يجوز اطلاق العيارات النارية بلا مبرّر إذا كان سبباً لإرعاب الناس وأذاهم، ويتحمّل المسؤولية الشرعية كل من يتسبّب في موت او قتل او جرح أحد على تفصيل مذكور في محلّه، وعلى العموم فهذه الظاهرة بسبب ما تستتبعه من السلبيات منافية للعرف والاخلاق وننصح كافة الاخوة المؤمنين بالتجنّب عنها وفق الله الجميع لما فيه الخير والصلاح.

سؤال: هل يجوز اطلاق العيارات النارية عند الزواج؟

الجواب: غير جائز شرعاً إذا تسبب في ازعاج الناس واذاهم او الاضرار بهم كما هو كذلك في الغالب.

إعداد: مرتضى العظيمي



الصيدلة في الحضارة العراقية القديمة

لعلنا لا نُغالي أو نُبالغ إن رددنا مقولة الباحث الأمريكي الشهير في السومريات صموئيل نوح كريمر عندما قال مقولته الشهيرة وهو يواصل اكتشاف المزيد من الألواح السومرية واصفاً السومريين وحضارتهم : (هنا بدأ التاريخ) .

◆ السومريون أول من قام بإعداد وتأليف دستور خاص بالأدوية وتم اعتماده في دكاكين الأدوية وعند الأطباء وقد انتقلت اسماء بعض العقاقير قد انتقلتْ لجميع اللغات كما هي موجودة في اللغة العربية والانكليزية والفارسية والهندية وما زالت طرق إعداد بعض المراهم والعلاج تستعمل حتى الآن كالأشربة والملصقات والمياه المقطرة وغيرها .



◆ لقد دوّن طبيب سومري مجهول أغلى وصفاته الطبية على لوح طيني كي يستفيد منه طلبته ومحبوه ووُجِدَ في اللوح اثنتا عشرة وصفة طبية من الأدوية المفضلة لديه وبقي محفوظاً في مدينة (نفّر) الواقعة شرق محافظة الديوانية لمدة أربعة آلاف سنة حتى عثرت عليه بعثة الجامعة الأمريكية ويعد هذا اللوح أول كتاب صيدلة عرفه التاريخ .

◆ تشير العديد من ألواح الصيدلة التي تم اكتشافها أنَّ الأطباء كانوا يلجؤون إلى النباتات والحيوانات والمعادن لاستخراج العلاج منها ومن النباتات التي تم ذكرها نبات السنا والكمون والآس والزعتر وكذلك أشجار الصفصاف والكمثرى والنخيل وكانتْ المواد الأولية تُستخرج من الأغصان والبذور أو قشور السيقان أما الأدوية الحيوانية، فتعتمد على الحليب وجلد الأفاعي وتروس السلاحف وغيرها .

◆ الأدوية التي تم ذكرها في الألواح كانتْ على قسمين، فهي إما على شكل (مرهم) أو مُقطرات تُستخدم داخلياً وخارجياً على جسم المريض حسب توجيه الطبيب وكانتْ طريقة التحضير تتم بسحق عقار واحد أو أكثر وبعدها يخلط المسحوق ويُضاف إليه زيت الشجر الاعتيادي أو زيت شجر الأرز وتم استخدام طرق أكثر تعقيداً مثل طريقة التقطير .

◆ كان الصيدلي العراقي رجلاً ماهراً في مهنته ،فقد قام بتدوين الأدوية بوثائق خاصة وكذلك تدوين أسماء الأعشاب وأسماء الأمراض التي تُعالج بها وطريقة استعماله واحتوتْ الوثائق على معلومات مهمة ولكنها غفلتْ عن المقادير التي يتكون منها الدواء وربما يعود السبب الى أنّ الطبيب العراقي أخفى ذلك عمداً لكي يمنع استخدامها من قبل غير أهل المهن الطبية

إعداد: أحمد الخالدي

سَلي الرّماحَ العَوالي عن معالينا



صفي الدين الحلي

إنّـا لَـقَـوْمٌ أبَـتْ أخلاقُنا شَرفاً
أن نبتَدي بالأذى من ليسَ يوذينا
بِيضٌ صَنائِعُنا، سودٌ وقائِعُنا،
خِضرٌ مَرابعُنا، حُمرٌ مَواضِينا
لا يَظهَرُ العَجزُ منّا دونَ نَيلِ مُنى
ولو رأينا المَنايا في أمانينا
ما أعوزتنا فرامينٌ نصولُ بها
إلاّ جعلنا مواضينا فرامينا
إذا جرينا إلى سبقِ العُلى طلقاً
إنْ لم نكُنْ سُبّقاً كُنّا مُصَلّينا
تدافعُ القدرَ المحتومَ همّتُنا
عنّا، ونخصمُ صرفَ الدّهرِ لو شينا
نَغشَى الخُطوبَ بأيدينا، فنَدفَعُها
وإنْ دهتنا دفعناها بأيدينا
مُلْكٌ، إذا فُوّقت نَبلُ العَدّو لَنا
رَمَتْ عَزائِمُهُ مَن باتَ يَرمينا

ذاع صيت هذه القصيدة، حيث القيت بعد انتصار الجيوش العربية على جيوش المغول، وقد كان الحلي ضمن حملة كبيرة من خيرة الفرسان، فرأى المغول من هيبة القبائل العربية ما أخافهم، واضطرهم إلى الهروب فجاءت هذه القصيدة لتخلّد انتصارات العرب على الجيوش المغولية. ويصف الشاعر في قصيدته اخلاق العرب وافعالهم حيث لا يبدؤون بأذية من لا يؤذيهم وكأن أعمالهم بيضاء واراضيهم من الخير والزروع خضراء ومعاركهم على اعدائهم سوداء وسيوفهم من دماء اعدائهم حمراء، ثم يقول ان هؤلاء الابطال لا يضعفون ولا يتوانون عن الدفاع عن اوطانهم حتى لو رأوا الموت بأعينهم، وهكذا هي باقي الابيات تزدحم بالفخر وذكر الصفات النبيلة في ابياتها التي بلغت ٣٣ بيتاً وهي من أجمل ما قيل في شعر الفخر.

فرامين : جمع فرمان وهو القرار أو الحكم.

قراءة: أحمد الخالدي



كيف تحدد اهدافك على طريق نجاحك؟

المؤلف محمد نبيل كاظم

من الأمور المهمة لكل انسان ان يكون له هدف أو مجموعة أهداف ويسعى بجد لتحقيق ذلك الهدف او تلك الأهداف، لكن الكثير منا لا يعرف كيف يضع نصب عينيه هدفا محددا، واذا وضعه لا يعرف كيف يخطط للوصول اليه، لذلك نقدم لكم هذا الكتاب ليجيب عن هذا السؤال. وقد تناول الكتاب في فصله الأول استعراض ما يملكه الانسان من حواس ومشاعر ودوافع واهداف وخبرات ليهيئ القارئ الى مستوى اعلى وهو كيف نطوّع ما نملكه لغرض تحقيق احلامنا والوصول الى اهدافنا. وتضمن الكتاب أيضا التطرق الى الفرق بين الاماني والاهداف للتفريق بين ما لايمكن تحقيقه وما يمكن الوصول اليه بالجهد والمثابرة، وتطرق في الفصل الثاني من الكتاب الى إمكانية تقوية الثقة بالنفس وتعزيزها بالتحفيز والاستفادة من التخيل وترتيب الأولويات والاستفادة من اتخاذ القدوة الحسنة، وفي الفصل الثالث عرض الكتاب الطرق العملية لتطبيق النظريات والاستفادة منها من خلال البدء بخطوات عملية منها: القراءة، الاستقصاء والجمع والجدولة، وتجزئة وترتيب الأهداف، وغير ذلك، وفي الفصل الرابع يستمر المؤلف في تبسيط وشرح الطرق العملية لإنجاز الأعمال بطريقة إبداعية من خلال وضع بعض القواعد التي تسهّل عمل الافراد بفاعلية وكفاءة. وأخيرا فالكتاب جمع بين دفتيه جملة من النصائح المفيدة لكل إنسان وهو كتاب غني بالمعلومات لذا ننصحكم بقراءته.

إعداد: مرتضى العظيمي



رياضة الكيرلنغ

- هي رياضة جماعية يلعبها فريقان مكونان من أربعة لاعبين في كل فريق وفكرة اللعبة هي دفع صخرة مدورة ملساء ذات مسند على ساحة من الجليد المصقول نحو منطقة دائرية بهدف جعلها تستقر في مركز الدائرة .
- تتكون مباراة رياضة الكيرلنغ من ١٠ أشواط وتُحسب النقاط اعتماداً على عدد الصخرات المدورة القريبة من المركز ،فكل فريق تقترب صخرته من مركز الدائرة يتم احتساب نقطة واحدة له حتى انتهاء الأشواط .
- يبلغ طول ساحة ملعب الكيرلنغ ٤٤،٥ متر وعرضه هو ٤،٣ متر ويبلغ سمك الجليد الذي تُمارس عليه اللعبة بين ١متر ومترين ويتم استخدام مكانس ذات فرشاة لكنس الجليد على ألا يلامس الحجر ويرتدي اللاعبون أحذية مطاطية لتساعدهم على الحركة بطريقة سليمة وعدم السقوط على الجليد .
- دخلتْ رياضة الكيرلنغ الألعاب الأولمبية الشتوية في اليابان عام ١٩٩٨ وتوجد بطولة كأس العالم خاصة بهذه الرياضة ويشرف الإتحاد الدولي لرياضة الكيرلنغ على البطولات العالمية والدولية وهذهِ الرياضة منتشرة في دول كندا واليابان والصين واستراليا ونيوزلندا وقطر والامارات وأمريكا وغيرها .

إعداد: مرتضى خالد



اضطراب الوسواس القهري

هو أحد الأمراض النفسية التي تؤثر على حياة الفرد بطريقة سلبية حيث يقوم الشخص المصاب بتصرفات وعادات مختلفة بطريقة مكررة تتميز بأفكار ومخاوف غير منطقية تؤدي إلى تصرفات قهرية وترتبط هذهِ الأفكار والاضطرابات بالقلق والخوف وتتطور في درجاتٍ أخرى لأفكار حول الانتحار والإدمان .

يمكن أن تعرف مرضى الوسواس القهري بأعراض عديدة منها :-

الشعور بالقلق الدائم من التلوث أو الاتساخ ولهذا يعمد إلى غسل يديه بشكل متكرر مع نتف الشعر وظهور التهابات جلدية .

عدم الثقة بالنفس والرغبة في تنظيم الأمور بشكل مبالغ فيه مع رغبات عدوانية .

فحص الأمور بدقة وتكرار مثل تفقد قفل الأبواب والفرن والهاتف وغيرذلك .

الاحتفاظ بأغراض معينة غيرمهمة وليسَ لها أي فائدة ظاهرة .

تشير النظريات الطبية إلى عدة عوامل مسببة للمرض منها عوامل بيولوجية وعوامل بيئية مع وجود إفراز غير كافٍ من هرمون السيروتونين الضروري لعمل الدماغ .

يتم التعرف على هذا المرض بواسطة الفحوصات المختبرية والجسدية والتقييم النفسي وتتنوع طرق علاج هذا المرض حسب حالة المريض ،فهناك عدة أنواع من العلاج منها العلاج النفسي والعلاج الدوائي، أما اذا كانتْ الحالة معقدة ، فيمكن إدخال المريض إلى قسم الأمراض النفسية والتعامل معه بطرق خاصّة .

إعداد : أحمد الخالدي

إقرأ قصص الناجحين

لكل شيء بداية، ومسيرة الالف ميل تبدأ بخطوة، هكذا تعلمنا منذ الصغر، وهكذا تعلم المجربون الأكبر منا في العمر، ممن سبقونا في خوض ميادين الحياة، والصراع مع تحدياتها، وفي مشوارك نحو تحقيق الأهداف لا بد أن تكون لك وقفة مع تلك القصص، التي تستثير في نفسك الرغبة لتكون شيئا مهما، وتحقق إنجازا كبيرا يستحق الإشادة والثناء، أو على اقل تقدير لتكون راضيا عن نفسك ببلوغ ماكنت تحلم بتحقيقه، او بلوغ بعضه، فعلينا أن نجد القدوة الصالحة، ليحرك فينا الهمة ويحفزنا للعمل ويرغبنا بالوصول رغم صعوبة الطريق.
يُعد التحفيز من أهم المباحث التنموية التي تناولها المختصون في علم النفس وعلم التنمية البشرية، لأنه أحد الأركان المهمة التي تشكل عناصر الفعل الإيجابي نحو تحقيق الأهداف، فكل فعل يبدأ برغبة، وهذه الرغبة لا يمكن أن تولد من الفراغ، إذ

يجب أن يسبقها (الدافع) أو (الحافز) وهذا الدافع أو الحافز قد يكون قصة تقرؤها في مجلة أو موقع من مواقع الانترنيت أو مقطع فيديو تشاهده في وسائل الاعلام أو وسائل التواصل الاجتماعي، وهذه القصة قد تكون المنطلق والشرارة الأولى لرغبة في التعلم أو الثراء أو الوصول الى أي مطلب دنيوي أو أخروي.

ومن أروع قصص النجاح التي يمكن أن نقتدي بها هي قصص الأنبياء والمرسلين(عليهم السلام) ثم الصديقين والشهداء والصالحين، ثم الأمثل فالامثل. ولا نغفل قصص الأشخاص الذي نجحوا في بلوغ مراتب عالية وحققوا أهدافا كبيرة على المستوى الدنيوي كمؤسس شركة (مايكروسوفت) ومخترع الكهرباء والصيني صاحب أكبر موقع للتسوق في العالم، وكل أولئك قد بدؤوا بفكرة صغيرة ثم بالجهد والمثابرة عملوا على تطويرها، ثم استمروا بتحسينها وتطويرها حتى وصلوا الى ما وصلوا اليه، لذا فإن في قراءة قصصهم ومعرفة مراحل فشلهم واخفاقهم، ثم اصرارهم على النجاح وبلوغ الهدف سيحفز بالتأكيد لدينا السؤال المهم جدا (لمَ لا أكون مثلهم) وجواب هذا السؤال هو : بإمكانك أن تكون مثلهم اذا كانت لديك الرغبة القوية والإرادة الحقيقية والاستعداد لبذل الجهد وعدم الاستسلام للفشل حتى وإن فشلت مرات متتالية، فكل الناجحين فشلوا وأخفقوا قبل أن يكونوا ناجحين.

لذلك كله اقرأ قصص الناجحين وتعلم كيف تكون جديراً بهدفك.

شهر جمادى الاخرة



اليوم الثالث

في مثل هذا اليوم من سنة ١١ للهجرة كان استشهاد الصديقة الشهيدة فاطمة الزهراء(سلام الله عليها) وهو يوم تتجدد فيه الأحزان على اتباع مدرسة اهل البيت(عليهم السلام).

اليوم العشرون

في مثل هذا اليوم من السنة الثانية للبعثة كان مولد سيدة نساء العالمين فاطمة الزهراء(سلام الله عليها) بنت رسول الله(صلى الله عليه وآله)، وعلى رواية أخرى ان ولادتها المباركة كانت في السنة الخامسة من البعثة، وهو يوم يتجدد فيه السرور للمؤمنين ويستحب التطوع فيه بالخيرات والعبادات والصدقة على مساكين وفقراء المسلمين.

اليوم الثالث عشر

في مثل هذا اليوم سنة ٦٤ هـ كانت وفاة السيدة الجليلة ام البنين فاطمة بنت حزام(رضوان الله عليها) زوج امير المؤمنين(عليه السلام)، وهي فاطمة بنت حزام الكلابي العامري، وكُنّيت بأم البنين لأن لها اربعة أبناء كلهم استشهدوا في كربلاء مع الامام الحسين (عليه السلام) في واقعة الطف الخالدة.

اليوم السابع والعشرون

في مثل هذا اليوم كانت شهادة الإمام علي بن محمد الهادي (عليه السلام) سنة ٢٥٤ هـ، على رواية، وكان عمره الشريف حين شهادته أربعين عاما، أو واحداً وأربعين سنة وبضعة شهور، وكان عمره عند وفاة والده الإمام الجواد(عليه السلام) ست سنوات وخمسة أشهر تقريبا حيث نُصّب إماما على المسلمين، أقام ثلاثة عشر عاما في المدينة ومن ثم أحضر إلى سامراء بأمر من المتوكل فبقي في سامراء عشرين سنة، تلقى من الأذى والقسوة الشيء العظيم، وقتل في سامراء بعد أن سقي سمّاً في زمن المعتز العباسي فقضى شهيدا.



إعداد: مرتضى خالد

قصة اكتشاف الحرير



يُعد الحرير أصدقائي من أشهر الأقمشة التي يتم استخدامها في صناعة الملابس ويُمكن الحصول عليه بواسطة دودة القز ولكن كيف تم اكتشاف هذا القماش الرائع ؟ يعود اكتشاف الحرير إلى الإمبراطور الصيني هوانجدي الذي حكم قبل ٢٧٠٠ قبل الميلاد ، ففي أحد الأيام لاحظ الإمبراطور تلف أشجار التوت الخاصة به ، فأصدر الأمر إلى زوجته بالبحث عن السبب الذي يؤدي إلى هذا الأمر الغريب .

بعد عدة أيام قامتْ زيلتش زوجة الإمبراطور بمحاولة التوصل إلى سبب تلف الأشجار ، فقد لاحظتْ وجود ديدان بيضاء تأكل أوراق التوت وتقوم بانتاج شرانق لامعة فقامتْ بجمع تلك الشرانق ولكن إحداها سقطتْ بالصدفة داخل ماء ساخن وبعد سقوطها وجدتْ أنَّ خيطاً عنكبوتياً يقوم بالاشتباك والانفصال من الشرنقة بطريقة غريبة، فحاولتْ إخراجه فوجدته خيطاً حريرياً جميلاً ، فأقنعتْ زوجها بتربية الكثير من دود القز للحصول على خيوط حريرية .

بعد ذلكَ تطورتْ صناعة الحرير واحتفظتْ الصين بهذا السر لآلاف السنين قبل أن تنتقل إلى العالم بفضل التجارة والانفتاح وأصبحَ الحرير مكوناً رئيسياً في العديد من الملابس والجوارب والأغطية الملونة والمفروشات .

إعداد :عصام حاكم



الملازم الدراسية

عبء أضافي على كاهل الطلبة وذويهم

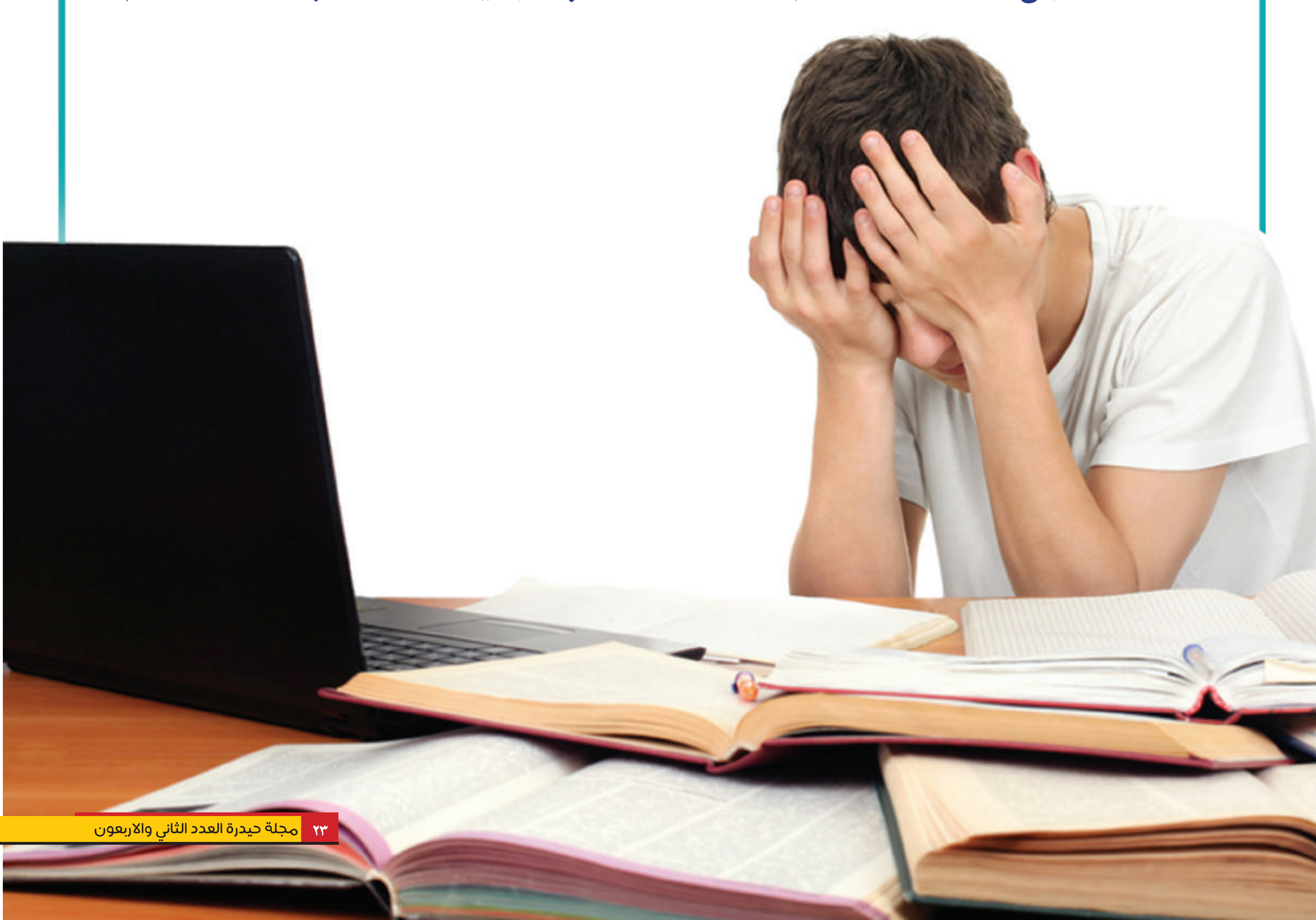
مرت العملية التعليمية في العراق بمراحل عديدة لكنها لم تواجه أزمات حقيقية كما تواجهها اليوم ففي ظل التغيير في المناهج الدراسية أصبحت المواد العلمية أكثر تعقيدا وأصعب على فهم الطالب بسبب إضافة المزيد من المادة العلمية وتغيير بعضها في الكتب المنهجية، مما جعل الطالب مضطرا الى أن يستعين بالملازم الدراسية كونها تلخص المواد الدراسية وتجعلها أكثر سهولة وأقرب الى فهم الطالب. الاعلامي علي حمزة يصف التدريس في العراق بانه يمر بمرحلة جديدة بعد تغيير النظام الا ان هناك اساليب جديدة يعتمدها الاساتذة من خلال مطالبة الطلاب بشراء بعض الملازم الدراسية مايؤثر سلبا على الطلبة من الناحية الاقتصادية.

ويتابع: في السابق كان المعلم يحاول تلبية كل ما يحتاجه الطلبة عبر التدريس الوافي والمنهج الدراسي الصحيح دون الرجوع الى الملازم المدرسية التي استحدثت في السنين الاخيرة وبالرغم من ان الملازم اصبحت تقدم الفائدة للطلبة من خلال اختصاصها بمنهاج محدد الا اننا نقف مع الطلبة الذين لا يستطيعون شراء هذه الملازم، وخصوصا اذا كان المعلم يطالب الطالب بشراء ملزمة محددة لاستاذ معين.
الاستاذ علي ناجح يقول: مع بداية كل عام دراسي جديد ودوران حركة التعليم في عراقنا الحبيب تبدأ معه ولشديد الاسف الظواهر السلبية ومن هذه الظواهر ظاهرة الملازم الدراسية التي تباع في المكتبات والتي تثقل بدورها كاهل

اولياء الامور مضافا اليها الاحتياجات الاخرى كالملابس ومصاريف النقل ومصاريف اخرى لها اول وليس لها آخر.
ويضيف: نحن نسأل القائمين على العملية التربوية والتعليمية في البلاد لماذا ترشدون طلابكم الى شراء الملازم الباهظة الثمن وفي نفس الوقت هناك كتاب مدرسي متكامل وتم صياغته من قبل اساتذة كفوئين ومتميزين؟
من جانب آخر دفعت الطالبة رهام خمسة وثلاثين الف دينار عراقي عدا ونقدا كدفعة اولى لاقتناء الملازم الدراسية المخصصة لطلاب الصفوف المنتهية وللمرحلة الاعدادية الفرع العلمي على امل ان تتبع تلك الخطوة خطوات اخرى مكملة لاستيعاب باقي مفردات المقرر الدراسي كي تكتمل حينذاك فصول الاستغناء عن المنهاج الدراسي وايجاد بدائل محلية.

أما الست هديل راضي فتصف الملازم الدراسية بانها عامل مساعد ووسيلة مهمة من وسائل الايضاح وتحتفظ لنفسها بدور تلخيص المادة او تخليصها من الزوائد، فتقول، ان الطالب غير ملزم بالمرة بشراء الملازم اذا ما كانت لديه القدرة على الاستيعاب وفهم المادة لكن الكثير من الطلبة لا يكلف نفسه متابعة المحاضرات والدروس اليومية وعند ذاك يكون مضطرا للجوء للملازم الدراسية.

وبين هذا وذاك يبقى اجتهاد الطالب وأسلوب الأساتذة في إيصال المادة الدراسية هما العاملين الرئيسيين في نجاح العملية التعليمية بعيداً عن إضافة أعباء جديدة على الطلاب وأولياء أمورهم.



إعداد: مرتضى العظيمي



الصبر

هو حبس النفس عن الجزع وهو من الأخلاق الفضيلة التي تعود بالفضل العظيم على الإنسان في الدنيا والآخرة والصبر من أكثر الأخلاق التي اهتم بها دين الإسلام ومما يدل على ذلك كثرة تكرارهِ في القرآن الكريم .

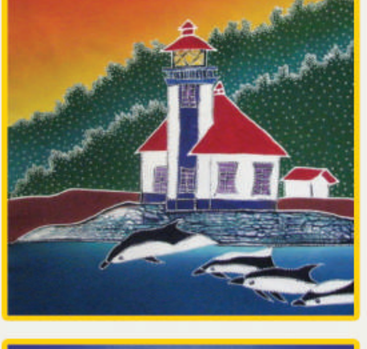
يرى العلم الحديث أنَّ الصبر هو حالة من القدرة على التحمل في ظل ظروف صعبة والتي تعني المثابرة في مواجهة الاستفزاز، وكذلك ، فالصبر هو الصمود المستمر على الأشياء المؤلمة نفسياً وتحملها بروح عالية دون إظهار ملامح الانفعال والاستياء على الوجه .

للصبر فوائد عظيمة تعود على الإنسان منها أنه من أهم الامور لمواجهة مصاعب الحياة وهو الوسيلة والسبب لكل من أرادَ أن يصل إلى هدفه في الحياة الدنيا ، فعلينا أن نمتلك هذا الخلق العظيم كما امتلكه رسولنا الحبيب وأهل بيته (عليهم السلام) وامتلاكِ هذا الخُلق يحتاج إلى ترويض للنفس .

للصبر ثلاثة أنواع هي: الصبر على الأقدار والصبر عن معصية الله (عز وجل) والصبر على طاعة الله (عزّ وجل) ومن أعظم ما جاء في الصبر هو صبر أنبياء الله (عز وجل) على مشّاق الدعوة إلى الله وما تحملّوه في سبيل الحق .

فن الباتيك

إعداد: مرتضى خالد







هو فن آسيوي وتقنية قديمة تشتهر بها دولة اندونيسيا ومنها انتقل للعديد من الدول منها الهند، الصين اليابان وهو إحدى طرق الصباغة الفنية على القماش و(باتيك) مقطع أندونيسي يدل على طريقة رسم فنية باستخدام الفرشاة والشمع .

تبدأ عملية نقع الأقمشة القطنية الخاصة في الماء البارد ليوم كامل حتى يتخلص القماش من النشا الذي يُغلفه ثم تُنشر وتُكوى ويُعد القطن من الأقمشة المناسبة التي تستطيع تحمّل الشمع الساخن عليها وتبدأ اللوحة برسم خطوط دقيقة أو أشكال فنية بالقلم وبعدها تستخدم أبرة منحنية مع كأس معدني صغير يعمل على تنقيط الشمع .

بعد تصميم الرسم وتحديد ملامحه يتم صبغ القماش باللون المطلوب بوضعه في حوض الألوان وفي كل عملية يتم إضافة لون على القماش لتكتمل لوحة بديعة بألوان زاهية وجذابة على الأقمشة ويتم صناعة العديد من أنواع الأقمشة بهذه الطريقة مثل : الشالات والأوشحة وملابس الأطفال وأغطية الجدران والمائدة ووجوه الوسائد وغيرها .

يتم استخدام أنواع مختلفة من الشمع مثل شمع النحل وشمع البرافين ويمكن خلط النوعين في بعض الأحيان ويتم رسم أشياء عديدة على الملابس مثل الحيوانات ومناظر الطبيعة والشعارات الغامضة ورسومات النبلاء وغيرها .

(المحاضر الفعّال)

ثمرة برنامج (رحلة الابداع) الكشفي

إعداد: أحمد الخالدي

ضمن البرامج المهمة التي دأبت على تبنيها جمعية كشّافة الكفيل التابعة لشعبة الطفولة والناشئة في العتبة العبّاسية المقدّسة ولفئاتها الكشفيّة الثلاث هو برنامج (رحلة الابداع) الذي أتى أكله من خلال دورة (المحاضر الفعال) والذي تفتح عن ثمار يانعة هم فتية موهوبون حرصت العتبة العباسية المقدسة على استثمار طاقاتهم وكوامن مواهبهم في خدمة الدين والعقيدة فوضعت لذلك منهاجاً تحت إشراف لجنةٍ مختصّة وبمواضيع مختلفة، مستثمرةً بذلك جميع الفرص والأوقات وبما يضمن تنمية وتطوير قدرات الفتيان الفكريّة والبدنيّة.

اختُتِمت فعاليات البرنامج ودورتُه المتميّزة الأولى من نوعها بتخرج نخبة من العناصر الكشفيين القادرين على القاء المحاضرات، اختصّت الدورة بإعداد المحاضر الفعّال من جهة كتابة وإعداد المحاضرات ومن جهة الجانب الأدائيّ وتضمنت الدورةُ التي استمرّت خمسة أيّام بواقع (١٥) ساعة تدريبيّة على مجموعة من المحاور هي:











- إعداد المُحاضر.

- أساليب إعطاء المحاضرة.

- أسلوب البحث العلميّ.

- أساليب التعامل مع المُلتقى.

- بناء القدرات الذاتيّة وتقوية الشخصيّة للمحاضر.

- زرع الشجاعة الأدبيّة وفنّ مواجهة الجمهور.

هذا وقد أشرفت على إدارة هذه الدورة لجنةٌ مختصّة لتقييم المشاركين وفقاً لضوابط معيّنة، تمخّض عنها تخرّج مجموعة كبيرة منهم تمكّنوا من تطوير وتنمية مواهبهم.

الأستاذ علي البدري رئيس تحرير مجلتي الرياحين وحيدرة وأحد أعضاء لجنة التقييم بين لنا بعض الأمور المهمة المتعلقة بالدورة قائلا:

تم التخطيط للدورة لتكون محطة أولية لاكتشاف المواهب الفتية التي تمتلك القدرة على الخطابة والتدريب، لكننا تفاجأنا ببروز العديد من المواهب المتقدمة التي استطاعت ان تقدم محاضرات تدريبية مميزة وشيقة عن طريق المزج بين الوسائل التعليمية المتعددة مثل استخدام البرامج و عروض (البور بوينت) على جهاز الحاسوب وتصميم بعض المشاهد المسرحية لتخدم الهدف العام من عرض المحاضرة وبيان بعض تفاصيلها، كما اعطت هذه الدورة زخماً معنوياً ومعرفياً كبيراً للمشاركين استطاعوا من خلالها كسر حاجز التردد والخوف من الجمهور والتحدث بطلاقة والتفنن بطرق العرض التي تنم عن عقليات مرنة قادرة على الابداع في المستقبل وتوقع جميع الاساتذة المشاركين في التدريب والتحكيم أن يكون لهذه الثلة الطيبة من الشباب دورٌ مميزٌ في بناء العراق كونهم اكتشفوا مواهبهم مبكراً وعملوا على تطويرها بجد واجتهاد.



السلام عليكم ورحمة الله ..

أنا شاب ملتزم بالصلاة اليومية وصيام شهر رمضان وتجنب المحرّمات قدر الإمكان ولكنني أعاني من عدم الثبات في هذا الالتزام بسبب الشهوات والمغريات الكثيرة .. أرجو المساعدة في هذه المشكلة .

وعليكم السلام ورحمة الله صديقنا العزيز .

■ تحية لكَ صديقنا العزيز على اهتمامكَ بتربية نفسكَ تربية صادقة صالحة، فما تواجهه من المشاكل الابتلائية التي تمر على الكثير من الناس حيث المغريات الكثيرة والتي أصبحتْ في متناول الكثير منّا، وما هذا إلا استهداف مدروس من قبل أعداء الأمة الإسلامية التي تستدف بادئ الأمر الشباب الذي يُعد قوة وأساس المجتمع، ولهذا يجب أن نصمد ونصبر ونكون على قدر من المسؤولية في مواجهة الانحرافات .

■ صديقنا العزيز إن ديننا الإسلامي الحنيف يهتم بالجوهر قبل المظهر ،فيجب أن تكون النية خالصة لله سبحانه وتعالى في كل الأعمال التي تؤديها ،فإن كانتْ النية صادقة وصالحة كان العمل صادقاً على أكمل وجه، وإن كانتْ

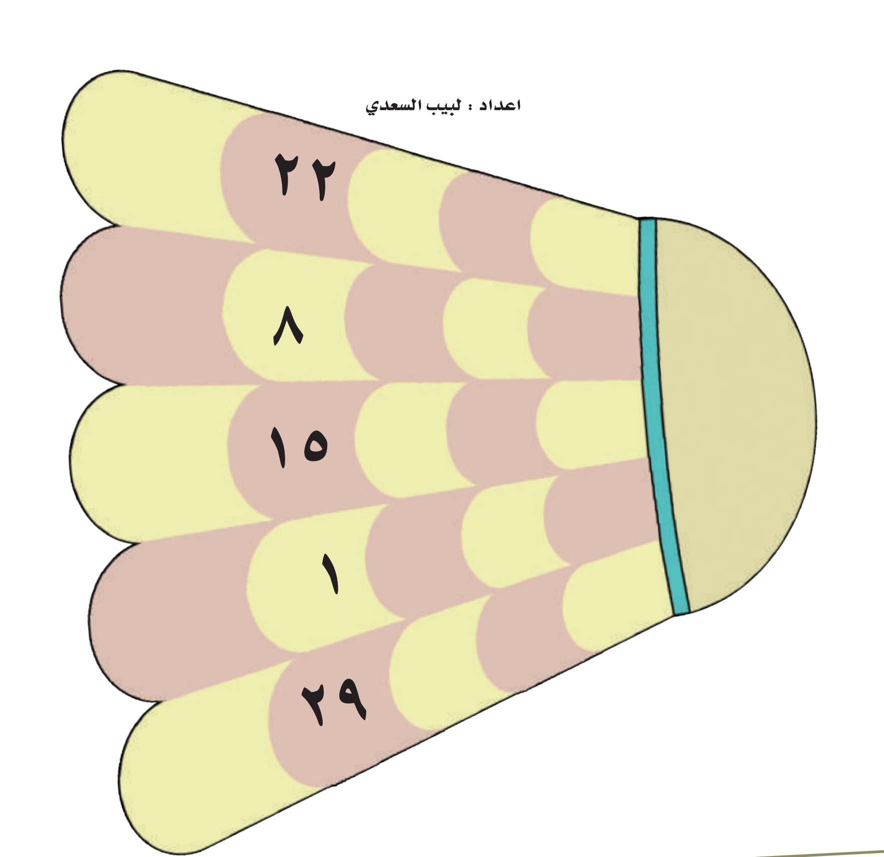


النية مشوشة ومضطربة كان العمل كذلك لأن مكان النية في القلب ،فإن صلحَ القلب صلحَ الجسم كُله وإن فسدَ القلب فسدَ الجسم كُله .

- يجب عليكَ صديقي العزيز أن تبتعد عن المنافذ التي تؤدي إلى الشهوات والإنحرافات مثل الدردشة ليلاً ونهاراً مع الفتيات وتصفح المواقع البذيئة ومصاحبة رفقاء السوءِ بل عليكَ أن تستعمل التكنلوجيا الحديثة فيما يُرضي الله (سبحانه وتعالى) .

- صديقنا العزيز جزء مما تُعانيه ناتج عن الفراغ الذي يتوفر لك وهذا يعني أن تستثمر هذا الفراغ وتشغلهُ بالأعمال النافعة مثل العمل في الفرق التطوعية وخدمة المجتمع ومساعدة الفقراء والشعور بحياتهم وما يُعانونه من المصاعب أو تطوير مهاراتي التي أفضلها مثل التمثيل أو الرياضة أو الرسم وغيرها .

رياضة فكرية



رتب الأعداد التالية :

(١ - ٨ - ١٥ - ٢٢ - ٢٩)

في المربعات مع ملاحظة عدم تكرار العدد في الخط العمودي او الأفقي ، بحيث يكون مجموع الأعداد في اي خط مساوياً

(٧٥)

عنقــود العنــب

ضع العدد المفقود في الحبة الفارغة بحيث يكون العدد في اي حبة يساوي حاصل جمع العددين الواقعين في الحبتين اللتين فوقها.

٦	٣	١٠	٧	٤	١



حرك عود ثقاب واحداً الى المكان المناسب لكي تصبح المعادلة صحيحة.

الكلمات المتقاطعة

أفقي

١-في مكة..

٢-دولة عربية افريقية.

٣-عكس علمي..

٤-امشيا بالامر.

٥-حب / رسول.

٦-حياء معكوسة / ظهر وبان..

عمودي

١-النبي..

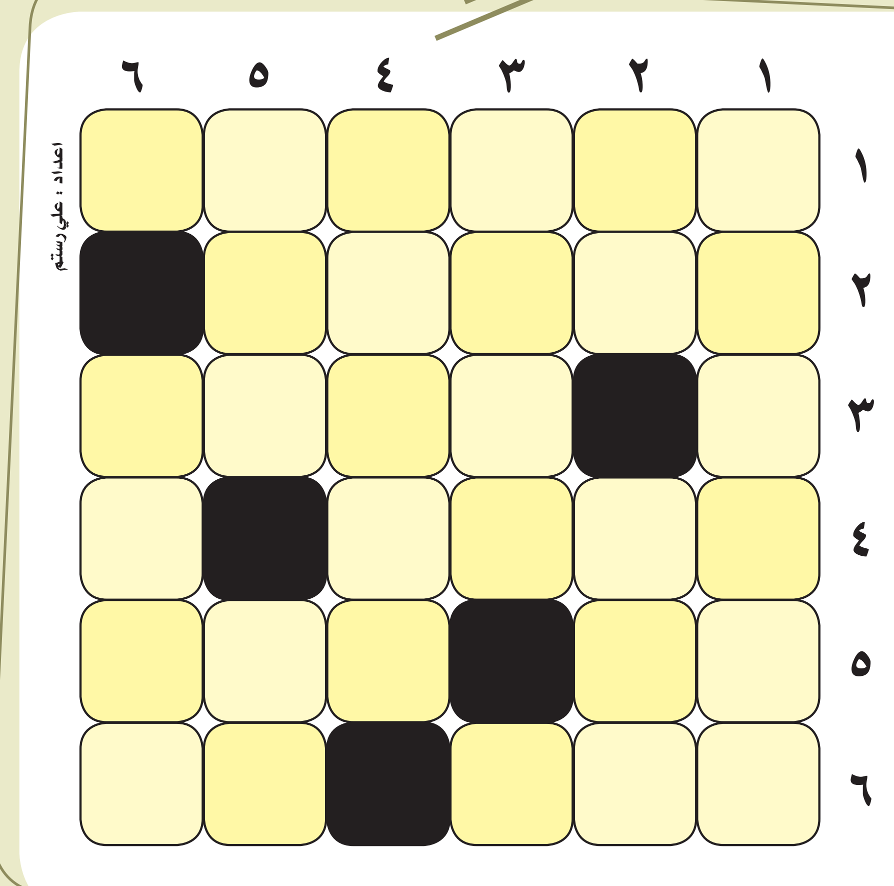
٢-خاصتي / والد والدي معكوسة.

٣-عكس صغار.

٤-في علبة الثقاب.

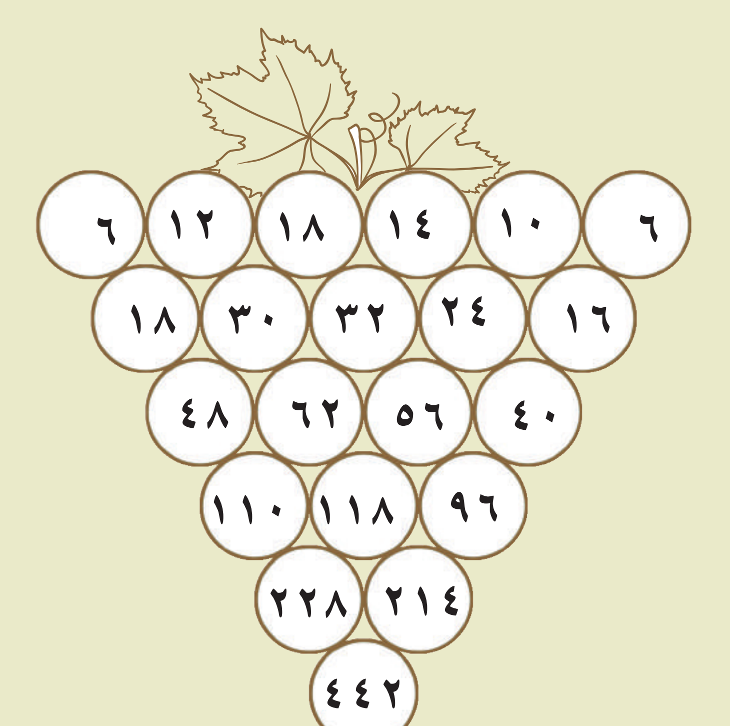
٥-في مدخل كل بيت / يسبح في النهر.

٦-عكس نهاري معكوسة.



جواب العدد السابق





9-5=4



لا تقطع شجرة تحتاج لظلها
العلم مفتاح العقول